

Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Zähneputzen in der Kita-Gruppe

Um Gewohnheiten auszuprägen, ist die anfängliche Anleitung in der ganzen Gruppe auf kindgerechte Art besonders wichtig. Die anleitende Person macht mit der eigenen Zahnbürste (evtl. unter Zuhilfenahme einer Handpuppe/ eines Modells) die einzelnen Schritte vor (Nachahmungslernen, Vorbildfunktion) und gibt kurze, eindeutige und positiv formulierte Handlungsanweisungen.

Nachfolgende Anleitung ist ein Beispiel, Variationen (z.B. bei bestimmten räumlichen Anforderungen) sind möglich.

Zunächst werden die Kinder der Gruppe auf das gemeinsame Übungsprogramm vorbereitet:

„Heute putzen wir gemeinsam die Zähne nach der KAI-Technik. Jeden einzelnen Schritt machen wir zusammen und warten immer, bis es alle geschafft haben.“

1. „Krempelt bitte eure Ärmel hoch.“
2. „Holt eure Zahnbürste aus dem Regal. Die Zahnbürste bleibt immer in einer (meist der rechten) Hand.“
3. „Stellt euch alleine oder höchstens zu zweit vor ein Waschbecken.“
4. „Ich verteile jetzt die Zahnpasta. Bitte wartet, bis jeder Zahnpasta auf seiner Zahnbürste hat, wir wollen zusammen mit dem Zähneputzen anfangen. Wer Zahnpasta bekommen hat, hält die Hand mit der Bürste ruhig nach oben.“
5. Wir starten jetzt: Macht den Mund weit auf und putzt **unten auf den Zähnen hin und her ...**“ (Es folgen die Anweisungen zum Putzen der Kauflächen, erst unten links und recht, dann oben beidseits.)
6. „Nun spuckt aus. Beugt euch dabei (nacheinander) tief übers Waschbecken und versucht, genau den Abfluss zu treffen.“ (Zielspucken)
7. „Stellt euch vor, ihr seid kleine gefährliche Tiger und zeigt den Dschungeltieren eure gefährlichen Tigerzähne.“ („**Tigerbiss**“) – „Malt **Kreise** auf eure Zähne **vorn, rundherum**. (Anleitung zum Putzen der Außenflächen) Jetzt **versteckt** eure Bürste auf der einen Seite in der Wange und **kreist immer rundherum, rundherum ...** –Die Backe muss dabei richtig wackeln, dann macht ihr es richtig. Versteckt nun eure Bürste auf der anderen Seite, kreist auch dort. Spuckt noch einmal aus.“
8. „Jetzt putzen wir die **Innenflächen**. Dafür muss die Hand eine bestimmte Bewegung machen: Wir geben Gas wie beim Motorradfahren (= Auskehrbewegung der Zahnbürste zeigen). Wir beginnen unten auf der einen Seite. Schön Gas geben ... Dann die andere Seite. Jetzt vorne, dabei machen wir mit der freien Hand ein Dach, damit es nicht so spritzt. Wir drehen die Zahnbürste zur Sonne und los geht's oben auf der einen Seite ... wieder schön Gas geben. Kitzelt es am Gaumen? Prima!“ (Putzen in 3 Abschnitten wie im Unterkiefer, danach ausspucken.)
9. „Behaltet die Bürste schön in der Hand. Wer möchte, kann mit der freien Hand einen Schluck Wasser nehmen.“ – Die meisten Kinder verzichten aufs Nachspülen.
10. „Jetzt sind eure Zähne schön sauber. Aber was ist mit der Zahnbürste? Die ist noch schmutzig. Dreht den Wasserhahn auf und haltet eure Zahnbürste ganz tief ins Waschbecken. Da unten ist, wie bei einem Wasserfall, die allermeiste Wasserkraft. Da wird die Zahnbürste so richtig durchgebraust. Den Wasserhahn wieder zudrehen.“
11. „Achtung! Lasst die Bürste ins Waschbecken schauen und **klopft sie am Beckenrand aus**. Dabei lobt ihr eure Zahnbürste mit "Bravo, Zahnbürste! Hast du gut gemacht!"
12. „Nun stellt jeder seine Zahnbürste so in den Becher zurück, dass sie oben heraussehen kann. Die Zahnbürste ist neugierig, sie will euch sehen. -Toll! Ihr habt gut mitgemacht. Eure Zähne sind jetzt herrlich
sauber
und
euer
Atem ist ganz frisch.“